Sắt Và Kẽm Nên Uống Khi Nào? Giải Đáp Từ Dược Sĩ Chuyên Môn

Sắt và Kẽm là những chất tốt và cần thiết để cơ thể phát triển khỏe mạnh. Để hai hoạt chất này được phát huy công dụng tốt nhất thì cần uống đúng thời điểm. Vậy thì **Sắt và Kẽm nên uống khi nào**? Hãy cùng Vivita tìm hiểu ở ngay trong bài viết dưới đây nhé!

1 Lợi ích của Sắt và Kẽm đối với sức khỏe

1.1 Lợi ích của Sắt

Vai trò của Sắt:

- Hỗ trợ tạo hồng cầu: Sắt là thành phần chính của Hemoglobin – Protein trong hồng cầu để hỗ trợ vận chuyển oxy đến với các tế bào trong cơ thể người.
- Hỗ trợ cung cấp năng lượng: nhờ quá trình vận chuyển oxy trên, hỗ trợ tạo ra năng lượng để cơ thể hoạt động tốt hơn.
- Hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch: Sắt là thành phần tham gia vào quá trình sản xuất các tế bào miễn dịch, từ đó hỗ trợ chống lại nhiễm trùng.
- Hỗ trợ phát triển não bộ: Sắt là chất cần thiết để hỗ trợ não bộ phát triển toàn diện, đặc biệt là ở trẻ nhỏ.

Sắt hỗ trợ tạo hồng cầu

Nhu cầu bổ sung Sắt của từng đối tượng và từng độ tuổi là khác nhau. Vì vậy, quý khách nên đến thăm khám tại các bệnh viện để được chỉ định hàm lượng phù hợp với tình hình sức khỏe và cơ địa của mình.

1.2 Lợi ích của Kẽm

Vai trò của Kẽm:

- Hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch, giúp cơ thể chống lại các chất nhiễm trùng.
- Hỗ trợ người dùng tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh, đặc biệt là đối với trẻ em.
- Hỗ trợ làm lành vết thương, giúp vết thương mau lành hơn.
- Hỗ trợ hấp thụ vitamin A và tăng cường thị lực.
- Hỗ trợ bảo vệ não bộ, cải thiện trí nhớ và tăng cường khả năng học tập.
- Hỗ trợ tăng cường vị giác và khứu giác.

Nhu cầu bổ sung Kẽm của từng đối tượng và từng tình trạng là khác nhau. Chính vì vậy, quý khách vui lòng đến các cơ sở y tế, bệnh viện uy tín để được thăm khám và tư vấn về hàm lượng cần bổ sung thích hợp.

Kẽm hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch

2Sắt và Kẽm nên uống khi nào mới có hiệu quả cao?

2.1 Sắt và Kẽm nên uống cùng nhau không?

Sắt và Kẽm không nên uống cùng nhau vì những lý do dưới đây:

- Gây ảnh hưởng đến quá trình hấp thụ: Do hai thành phần này sẽ làm giảm khả năng hấp thụ của nhau, từ đó, cơ thể sẽ khó nhận được hàm lượng vi chất cần thiết.
- Giảm hiệu quả bổ sung: Việc bổ sung Sắt và Kẽm đồng thời sẽ khiến cơ thể không thể hấp thụ đầy đủ các dưỡng chất mà chúng mang lại.

Vậy thì Sắt và Kẽm uống cách nhau bao lâu? Theo các bác sĩ khuyến nghị, Sắt và Kẽm nên uống cách nhau từ 2 – 4 tiếng để giúp cơ thể hấp thụ được dưỡng chất tốt nhất. Bên cạnh đó, khi quý khách muốn kết hợp các hợp chất khác thì cần tham khảo ý kiến từ bác sĩ để đạt được hiệu quả như mong muốn.

2.2 Sắt và Kẽm nên uống khi nào?

Thời điểm uống Sắt tốt nhất trong ngày là trước bữa sáng 30 phút. Lúc này, dạ dày còn trống sẽ giúp Sắt hấp thu được tốt nhất. Quý khách lưu ý tránh uống Sắt trong bữa ăn sẽ làm giảm khả năng hấp thụ Sắt.

Thời điểm uống Kẽm tốt nhất là sau bữa ăn khoảng 2 – 3 tiếng. Uống vào lúc này sẽ làm giảm khả năng kích ứng dạ dày và tăng cường hấp thu hoạt chất một cách tốt nhất.

Sắt và Kẽm nên uống cách nhau từ 2 – 4 tiếng

3Nhu cầu bổ sung Sắt và Kẽm mỗi ngày

3.1 Nhu cầu bổ sung Sắt

Dưới đây là nhu cầu bổ sung Sắt ở từng đối tượng:

Đối với Trẻ em:

- 3-6 tháng: 6,6mg/ngày
- 6-12 tháng: 8,8mg/ngày
- 1-10 tuổi: 10mg/ngày

Đối với Thanh thiếu niên:

- Nam 10-18 tuổi: 12mg/ngày
- Nữ 10-18 tuổi: 15mg/ngày

Đối với Người trưởng thành:

- Nam giới: 10mg/ngày
- Nữ giới:
- 19-50 tuổi: 18mg/ngày
- Trên 50 tuổi: 8mg/ngày

Đối với Phụ nữ mang thai: 27mg/ngày

Đối với Phụ nữ cho con bú: 9mg/ngày

Trên đây chỉ là hàm lượng tham khảo. Để biết rõ thông tin chi tiết về hàm lượng phù hợp, quý khách vui lòng đến thăm khám tại các cơ sở y tế uy tín để nhận được chỉ định từ bác sĩ.

3.2 Nhu cầu bổ sung Kẽm

Dưới đây là nhu cầu bổ sung Kẽm ở từng đối tượng cụ thể:

- Trẻ em: 2-3mg/ngày
- Người lớn: 8-11mg/ngày
- Phụ nữ mang thai: 11mg/ngày
- Phụ nữ cho con bú: 12mg/ngày

Nhu cầu bổ sung Kẽm sẽ khác nhau, tùy thuộc vào độ tuổi, giới tính, tình trạng sức khỏe,… của mỗi người. Vì vậy, quý khách nên thăm khám tại các cơ sở y tế uy tín hoặc các bệnh viện để được tư vấn về hàm lượng Kẽm cần bổ sung phù hợp.

4Phương pháp bổ sung Sắt và Kẽm qua thực phẩm

4.1 Thực phẩm giàu Sắt

Dưới đây là một vài thực phẩm giàu Sắt để quý khách tham khảo:

- Thịt bò: 2.7mg Sắt/100g – đây là thực phẩm chứa hàm lượng Sắt Heme dồi dào, dễ dàng hấp thu vào cơ thể. Ăn thịt bò sẽ hỗ trợ tăng cường hàm lượng protein, vitamin B12 và hỗ trợ xây dựng cơ bắp và tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể. Khuyến nghị: Nên lựa chọn phần thịt nạc, kết hợp với rau xanh để hấp thu Sắt một cách tốt nhất.
- Hàu: 8mg Sắt/100g hàu. Đây là một trong những sản phẩm có chứa hàm lượng Sắt dồi dào nhất. Ăn hàu hỗ trợ tăng cường sức khỏe tim mạch và cải thiện chức năng sinh lý nam giới. Khuyến nghị: Hãy lựa chọn hàu tươi và chế biến kỹ trước khi ăn để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Rau bina: 2.7mg Sắt/100g rau: Rau bina chứa Sắt cùng vitamin K, A và chất xơ, hỗ trợ tăng cường bảo vệ mắt và tốt cho hệ tiêu hóa. Khuyến nghị: Nên nấu rau bina chín và kết hợp cùng nhiều thực phẩm giàu vitamin C như bưởi, cam,…

Thực phẩm giàu Sắt như thịt bò, rau bina,…

4.2 Thực phẩm giàu Kẽm

- Thịt gà: 1-2mg Kẽm/100g thịt. Thịt gà hỗ trợ cung cấp protein, Kẽm cho cơ thể. Khuyến nghị: Nên loại bỏ da gà trước khi chế biến thực phẩm.
- Đậu lăng: 3-4mg Kẽm/100g đậu lăng: Đây là thực phẩm giàu chất xơ, protein và Kẽm, hỗ trợ tăng cường chức năng tiêu hóa. Khuyến nghị: Nên ngâm đậu lăng trước khi nấu để có thể giảm thời gian nấu.
- Hàu: 10mg Kẽm/100g hàu. Đây là thực phẩm chứa hàm lượng Kẽm dồi dào nhất, hỗ trợ tăng cường sinh lý nam, tăng cường hệ miễn dịch. Khuyến nghị: Nên lựa chọn hàu tươi sống và chế biến thật kỹ trước khi ăn.

- Hạt bí ngô: 10-15mg Kẽm/100g. Hạt bí ngô có chứa hàm lượng Kẽm cao cùng các chất chống oxy hóa khác, hỗ trợ tăng cường dưỡng chất cho cơ thể. Khuyến nghị: Có thể ăn trực tiếp hoặc thêm và salad, sữa chua.

Thực phẩm giàu Kẽm như: thịt gà, hàu, hạt bí ngô,…

5Có nên bổ sung Sắt và Kẽm từ thực phẩm chức năng?

Ưu điểm:

- Tiện lợi: Dễ dàng sử dụng, không phụ thuộc vào chế độ ăn uống hàng ngày.
- Hấp thu nhanh: Các loại thực phẩm chức năng chứa các dưỡng chất dễ dàng hấp thu vào cơ thể và mang đến hiệu quả tốt đối với sức khỏe người bệnh.
- Liều lượng chính xác: Sử dụng các loại thực phẩm chức năng sẽ giúp quý khách kiểm soát được liều lượng nạp vào cơ thể mỗi ngày.

Nhược điểm:

- Có thể gây quá liều, mang đến các tác dụng phụ như buồn nôn, tiêu chảy, đau bụng.
- Gây tương tác thuốc: Nếu quý khách dùng nhiều sản phẩm hoặc dùng cùng với các loại thuốc điều trị khác thì có thể gây ra tương tác thuốc và ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe của người bệnh.
- Chi phí cao hơn.

Gợi ý sản phẩm bổ sung Kẽm và Sắt tại Vivita:

- **Feroglobin B12 Liquid Iron:** Feroglobin B12 Liquid Iron là thực phẩm chức năng đến từ thương hiệu Vitabiotics của Anh. Sản phẩm này bổ sung Sắt, Acid Folic cùng các vitamin khác nhằm hỗ trợ tăng cường sức khỏe. Bảng thành phần gồm các hoạt chất như Malt Extract, Barley, Mật Ong, Sắt,… tương đối an toàn cho cơ thể.

- **Blackmores Women's Premium Iron:** Viên uống Blackmores Women's Premium Iron với thành phần chính là Sắt (II) Glycinate, hỗ trợ bổ sung hàm lượng Sắt dồi dào cho mẹ bầu, phụ nữ sau sinh và làm giảm các triệu chứng do thiếu Sắt gây nên. Sản phẩm được điều chế trong môi trường hiện đại, khép kín và đảm bảo vệ sinh.

- **Mason Natural Ferrous Gluconate:** Viên uống Mason Natural Ferrous Gluconate có thành phần chính là Sắt (Ferrous Gluconate), hỗ trợ làm giảm các chứng do thiếu Sắt gây ra và tăng cường sức đề kháng cho cơ thể. Sản phẩm thuộc thương hiệu Mason Natural hàng đầu tại Mỹ.

- **DHC Zinc:** Viên uống thuộc thương hiệu DHC – nhãn hiệu sản xuất thực phẩm chức năng chăm sóc sức khỏe hàng đầu tại Nhật Bản. Các thành phần chính của sản phẩm bao gồm: Kẽm Gluconat, Chiết xuất Nấm Men,… hỗ trợ bổ sung Kẽm và tăng cường sức khỏe cho người dùng.

- **Oyster Plus Good Health**: Oyster Plus Goodhealth là thực phẩm chức năng có thành phần chính là Chiết xuất Hàu biển cùng Oxit Kẽm. Sản phẩm không chứa chất phụ gia, chất bảo quản, nên an toàn với sức khỏe người dùng. Bên cạnh đó, sản phẩm hỗ trợ thúc đẩy sản sinh Testosterone, tăng cường sinh lực và cải thiện vấn đề sinh lý yếu.
- **Nature's Way Kids Smart Liquid ZinC**: Nature's Way Kids Smart Liquid ZinC là sản phẩm bổ sung Kẽm cho trẻ em từ 1 tuổi. Sản phẩm dạng dung dịch, có mùi thơm dễ uống. Bên cạnh đó, sản phẩm chứa Kẽm dưới dạng Amino Acid Chelate hỗ trợ tăng cường sức đề kháng, Kẽm và giúp trẻ ăn ngon miệng hơn.

Mua sản phẩm bổ sung Kẽm và Sắt tại Vivita

Hy vọng rằng những thông tin trên sẽ giúp quý khách giải đáp được câu hỏi: "**Sắt và Kẽm nên uống khi nào**?". Nếu cần tư vấn về các sản phẩm bổ sung Sắt và Kẽm, quý khách vui lòng liên hệ đến **Vivita** để được hỗ trợ nhanh chóng nhất nhé.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/sat-va-kem-nen-uong-khi-nao.html